Уверенное и Неуверенное поведение

В одних и тех же ситуациях люди ведут себя по разному; общаясь с людьми, вид как они себя ведут, можно выделить два вида поведения: одни люди ведут себя уверенно, другие- неуверенно.

Уверенное поведение - человек старается с уважением относиться к собеседнику, не давая ему возможность навязать свою точку зрения. Он уверен в своей правоте. Такое поведение можно выразить формулой «Я равен тебе».

Неуверенное поведение - человек чувствует себя виноватым, подчиняется чужому мнению, не может отстоять свою точку зрения. Формула такого поведения: «Я ниже тебя».

- Уверенного и неуверенного человека можно узнать не только во время общения с ним, но даже по внешнему виду.

- **У уверенного человека** - громкий голос, прямая спина, взгляд прямой,

- **у неуверенного человека**- плечи опущены, тихий голос, смотрит в пол.

- **- Как общаются с людьми уверенные и неуверенные люди?**

- **Неуверенные**- не имеют своего мнения, со всем соглашаются, не могут отстоять свою точку зрения.

- **Уверенные**- гордые, не любят критики, отстаивают своё мнение.

- -Как вы думаете, лучше быть в жизни уверенным или неуверенным человеком?

ИМЯ
И
ХАРАКТЕР

Назовите свое имя и черту своего характера начинающуюся на первую букву вашего имени.

Например:

Людмила- ***Ласковая***

Альфия ***- Активная***

- Саша- сильный
- Максим- мужественный
- Никита- надежный
- Эдик- эрудит
- Саша- скромная
- Ангелина- артистичная

Тест

«Насколько вы уверены в себе»

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Вы:

а) поищите удобного случая выяснить отношения;

б) перестанете с ним общаться, и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

а) громко протестуете;

б) молча пытаетесь пробраться вперед;

е) ждете, пока все войдут, и тогда, если, получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;

д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;

д) без колебаний направляетесь в первый ряд;

е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а по том все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

д) нет;

е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет;

е) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам возвратить покупку:

б) нет;

в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы

д) нет;

е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет;

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы:

«**а**» - 3 балла, «б» - 0 баллов,

«**в**» - 5 баллов, «г» - 2 балла,

«**д**» - 4 балла, «е» - 1 балл.

Определите общую сумму.

Интерппретация результатов:

менее 12 баллов - сильная неуверенность в себе.

12-32 *балла* - низкая уверенность в себе;

33-60 баллов - средний уровень уверенности в себе;

61-72 балла - высокая уверенность в себе;

более 72 баллов - очень высокий уровень уверенности в себе.

«Меня зовут...»
и
« Я люблю себя за то, что...»

Каждому по очереди нужно говорить две фразы:

«Меня зовут...»

и

«Я люблю себя за то, что...».

Например:

«Меня зовут Людмила,

я люблю себя за то, что я ***добрая***»

и т. д. по кругу.

«Я могу быть разным»

Каждому из вас нужно сыграть в предложенной мной ситуации определенную роль

Ситуация № 1.

Ты не выучил урок, и тебя вызывают к доске.

- **агрессивный** ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает,
  смотрит свысока и т. д.;
- **неуверенный** говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.
- **уверенный** частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т. д.

Ситуация № 2.

Ты хочешь сегодня подольше погулять, а нужно спросить разрешение родителей.

- **агрессивный** ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает,
  смотрит свысока и т. д.;
- **неуверенный** говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.
- **уверенный** частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т. д.

Ситуация № 3.

Твой младший брат играет в игру на компьютере, а тебе срочно надо на нем заниматься.

- **агрессивный** ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает,
  смотрит свысока и т. д.;
- **неуверенный** говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.
- **уверенный** частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т. д.

- агрессивный человек вызывает неприятные ощущения;
- неуверенный в себе человек вызывает жалость;
- уверенный в себе человек дает ощущение надежности.

Упражнение

«Молодец!»

- Вам необходимо разделиться на две группы встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях.
- Тот, кто слушает -загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера:
- «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее.
- По сигналу участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

- Анализ:
  1. Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
  2. Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»
  3. Чему вы научились у своего партнера?

«Рисунок по кругу»

Возьмите по листу белой бумаги и выберете самый приятный для себя цвет карандаша.

Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите.

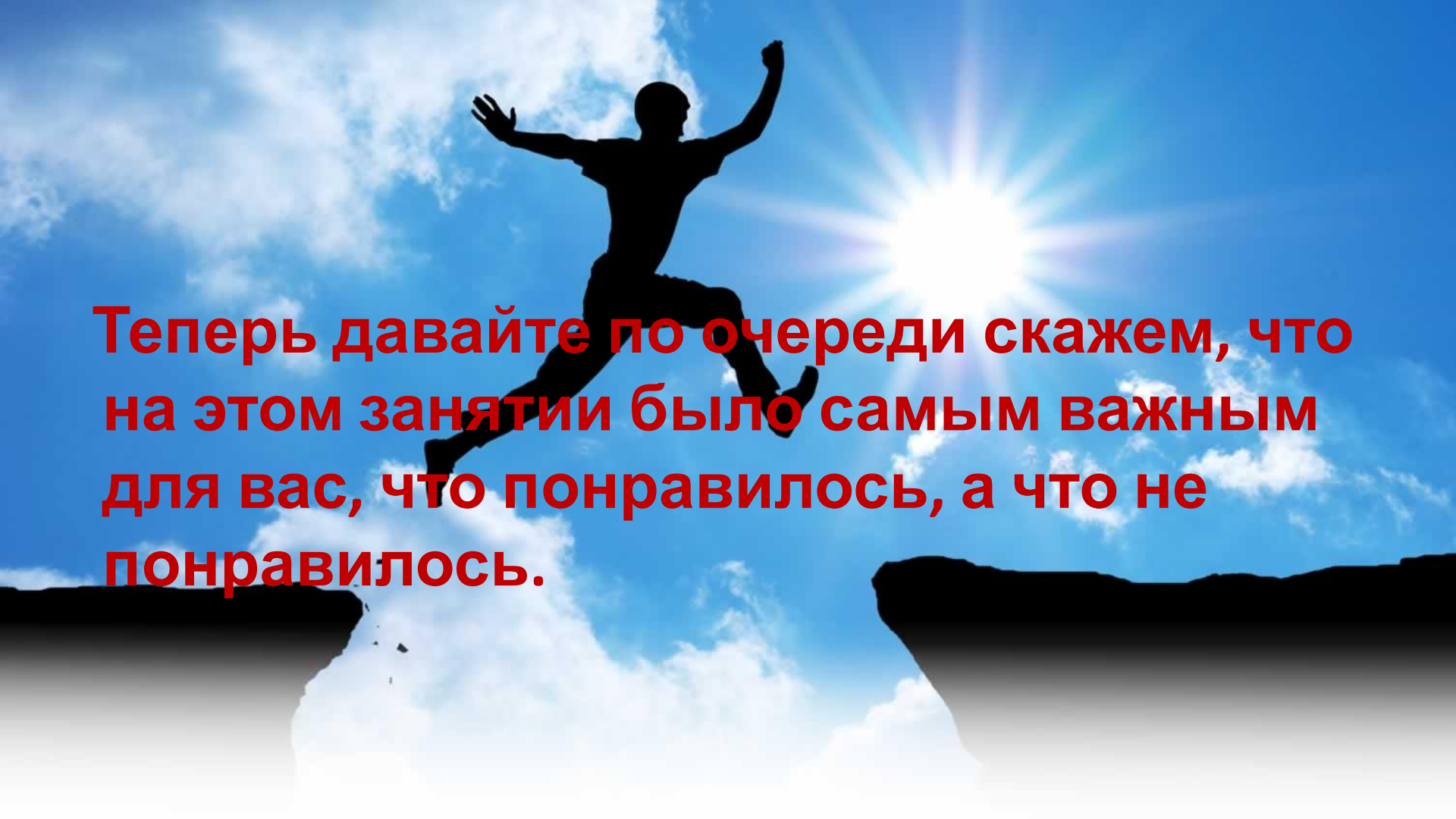
По хлопку передадите свой лист вместе с каом рандашсоседу слева, тот дорисовывает.

Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.

- **Анализ:**
  1. Понравилось ли вам то, что получилось?
  2. Поделитесь своими чувствами, настроением.
  3. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение

«Король и королева»



Теперь давайте по очереди скажем, что на этом занятии было самым важным для вас, что понравилось, а что не понравилось.